

## ABSTRAK

DINI ANIDA MEKARSARI. 2013. Pengaruh Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-Management* terhadap Perilaku Kenakalan Remaja Anggota Geng *Rabu Gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan. (dibimbing oleh komisi penasihat Abdullah Sinring dan Asniar Khumas).

*Dini Anida Mekarsari*

Program Studi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana UNM

[ranisari\\_dinda@yahoo.com](mailto:ranisari_dinda@yahoo.com)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: pengaruh penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota geng *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan. Penelitian ini adalah penelitian *Pre-Experimental Designs* dengan bentuk *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah siswa yang tergabung dalam kegiatan *rabu gaul* dan melakukan kenakalan remaja. Sampel sebanyak 14 orang dengan teknik sampling *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data adalah skala kenakalan remaja. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif, analisis observasi, dan analisis inferensial dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja (*rabu gaul*) siswa SMA Negeri 8 Balikpapan yang mengalami penurunan dari kategori tinggi sebelum pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management* menjadi kategori sedang setelah pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

Kata kunci: konseling behavioral dengan teknik *self-management*, kenakalan remaja

## ABSTRACT

**DINI ANIDA MEKARSARI. 2013.** The influence of Behavioral Counseling Using Self-Management Technique towards Juvenile Delinquency Behavior of *Rabu Gaul* Member in SMAN 8 Balikpapan (supervised by Abdullah Sinring and Asniar Khumas).

The study aimed at examining the influence of the implementation of behavioral counseling using self-management technique toward juvenile delinquency behavior (rabu gaul) in SMAN 8 Balikpapan. The study employed a pre-experimental design with one-group pretest-posttest design. The population of the study was the students who joined rabu gaul activities and conducted juvenile delinquency. The samples were 14 people taken by employing purposive sampling technique. Data were collected using juvenile delinquency scale. Techniques used in analyzing the data were descriptive data analysis, observation analysis, and inferential analysis using Wilcoxon's test. The result of the study indicated that there was influence of the implementation of behavioral counseling using self-management technique toward juvenile delinquency in SMAN 8 Balikpapan from high category before having behavioral counseling using self-management technique decreased to fair category after having behavioral counseling using self-management technique.

Keyword: Behavioral Counseling Using Self-Management Technique, Juvenile Delinquency

## **Pendahuluan**

Manusia akan mengalami berbagai tahap perkembangan, dan salah satu tahap perkembangan sering menjadi sorotan adalah ketika seseorang memasuki usia remaja. Masa menurut Kartono (2003: 29 tahun) remaja awal (usia 12-15 tahun), remaja pertengahan (usia 15-18 tahun), remaja akhir (usia 18-21 tahun). Remaja yang dibahas dalam penelitian ini pada umumnya merujuk kepada golongan remaja yang berumur 16-17 tahun. Dari sudut perkembangan manusia, remaja merujuk kepada satu peringkat perkembangan manusia, yaitu masa transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa.

Perkembangan remaja yang menuntut kemampuan bersosialisasi membuat remaja lebih banyak berada di luar rumah bersama teman sebayanya. Interaksi yang kuat dengan kelompok teman sebaya memberikan pengaruh besar terhadap pembicaraan, sikap, perilaku, minat, dan penampilan remaja melebihi pengaruh keluarga, sekolah, dan agama. Masa remaja adalah masa “mencari jati diri” atau masa “topan dan badai”, mereka belum mampu menguasai dan memfungsikan secara maksimal fungsi fisik dan psikisnya. Pada umumnya remaja memiliki rasa ingin tahu yang besar, hal itu mendorong remaja untuk berpetualang, menjelajah sesuatu, mencoba sesuatu yang belum dialaminya. Jika perilaku menyimpang mendapatkan bimbingan dan penyaluran yang baik, maka akan menghasilkan kreatifitas yang bermanfaat. Jika tidak, dikhawatirkan dapat menjurus kepada hal negatif (kenakalan remaja).

Penjelasan lebih lanjut diutarakan Sarwono (2002: 47) bahwa kenakalan remaja sebagai tingkah laku yang menyimpang dari norma-norma hukum pidana, kenakalan remaja merupakan suatu tindakan anak muda yang dapat merusak dan mengganggu, baik terhadap diri sendiri maupun orang lain. Kenakalan remaja merupakan tindakan yang tercela yang kurang berkenan misalnya berkelahi, melanggar tata tertib sekolah maupun rumah. Seringkali mereka melakukan perbuatan menurut normanya sendiri karena terlalu banyak menyangsikan ketidakkonsistenan yang dilakukan oleh orang dewasa/orang tua di masyarakat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dihimpun oleh guru bimbingan konseling yang sering disebut dengan guru BK, melalui himpunan data dari tim tata tertib, guru mata pelajaran, wali kelas dan data-data tertulis lain seperti kartu kendali, catatan kejadian dan buku pribadi siswa menyatakan bahwa kenakalan remaja di sekolah yang mengikuti *rabu gaul* sangat identik dengan kenakalan remaja pada umumnya. Menjadi fokus penelitian ini kenakalan remaja dalam bentuk perkelahian verbal dan non verbal.

Berdasarkan kajian di atas penulis berasumsi bahwa kenakalan remaja dapat turunkan dengan memberikan dan menerapkan konseling behavioral dalam bentuk kelompok berbasis *self-management*. Hal ini dapat dilakukan karena belajar bisa diperoleh melalui pengalaman langsung bisa pula diperoleh secara tidak langsung dengan bereksperimen. Seperti yang diungkapkan Wolpe (Sinring, 2011: 6) mengartikan konseling behavioral sebagai penggunaan prinsip-prinsip belajar yang disusun berdasarkan eksperimen untuk tujuan mengubah tingkah laku yang tidak

sesuai. Hal tersebut mengartikan bahwa pendekatan behavioral memandang bahwa masalah yang dihadapi individu dikarenakan individu salah dalam mengambil sikap untuk melakukan suatu tindakan, dan merupakan suatu proses belajar sehingga dapat diubah dengan mengkresikan kondisi-kondisi belajar.

Salah satunya alasan mengapa peneliti memilih teknik ini karena hal ini didukung oleh beberapa penelitian sebelumnya tentang teknik *self-management*, diantaranya adalah penelitian yang dilakukan Ditia & Muhari pada tahun 2009 ditemukan bahwa perilaku agresi siswa dapat diatasi dengan penerapan strategi *self-management*. Di sisi lain penelitian yang dilakukan oleh Cari & Muhari (2010) ditemukan bahwa setelah diberikan perlakuan konseling teknik *self-management* kepada siswa yang berperilaku negatif (kegiatan bermain video games) hasilnya menunjukkan ada penurunan.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Konseling Behavioral dengan Teknik *Self-management* terhadap Perilaku Kenakalan Remaja Anggota Geng *Rabu Gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan".

### **Metode Penelitian**

Penelitian yang digunakan di sini adalah penelitian *Pre-Experimental Designs* yang mengkaji pengaruh penerapan konseling behavioral teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota geng *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan. Desain eksperimen yang digunakan adalah *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Negeri 8 Balikpapan

yang mengalami masalah dalam Kenakalan remaja sebanyak 14 orang. Sampel yang diambil 14 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data adalah skala kenakana remaja. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis data deskriptif dan analisis statistik inferensial

### Hasil dan Pembahasan

Gambaran tingkat kenakalan remaja sebelum diberi perlakuan berdasarkan hasil *pretest* dapat dikemukakan sebagai berikut:

Tabel 4.1 Distribusi Gambaran Tingkat Kenakalan Remaja Anggota Geng *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan Hasil Pretes

Statistik	Nilai Statistik
Sampel	14
Skor Ideal	165
Skor Tertinggi	148
Skor Terendah	105
Rentang Skor	43
Skor Rata-rata	132,21
Median	137
Modus	140
Standar Deviasi	12,96

Berdasarkan Tabel 4.1. di atas terlihat bahwa rata-rata skor kenakalan remaja siswa SMA Negeri 8 Balikpapan yang disebar ke dalam 33 item pernyataan, diperoleh bahwa skor kenakalan remaja siswa nilai minimum 105, nilai ini adalah skor terendah dari 14 responden. Nilai maksimum 148, nilai ini adalah skor tertinggi dari 14 responden. Nilai rata-rata sebesar 132,21, nilai ini menunjukkan arti bahwa

suatu ukuran kecenderungan pemusatan nilai dari skor 14 responden. Nilai simpangan baku atau standar deviasi sebesar 12,96, nilai ini berarti ukuran variasi penyebaran data 14 responden terhadap nilai rata-ratanya. Median sebesar 137, nilai ini menunjukkan arti nilai letak yang berada pada pertengahan data 14 responden. Modus sebesar 140, nilai ini menunjukkan arti ukuran penyebaran yang terbesar frekuensinya dari data 14 responden. Data distribusi frekuensi dan persentase dapat dilihat pada Tabel 4.2.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kenakalan Remaja Anggota Geng *Rabu Gaul* Sebelum Perlakuan

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	140 – 148	5	35,71
2	131 – 139	4	28,57
3	122 – 130	2	14,29
4	113 – 121	2	14,29
5	105 – 112	1	7,14
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>	<b>100</b>

Sumber: Hasil *Pretest*

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, tampak bahwa skor jawaban siswa tentang kenakalan remaja sebelum diberikan perlakuan berupa konseling behavioral teknik *self-management* diperoleh skor rata-rata sebesar 132,21 yang berarti berada pada jarak interval 131 – 139 dengan frekuensi 4 siswa (28,57 %). Frekuensi terbesar berada pada interval 140 – 148 dengan frekuensi 5 siswa (35,71%). Frekuensi terendah berada pada interval 105 – 112 (7,14%).

Tabel 4.3 Distribusi Tingkat Kenakalan Remaja Anggota Geng *Rabu Gaul* Sebelum Perlakuan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	149 – 165	Sangat Tinggi	0	0,00
2	116 – 149	Tinggi	12	85,71
3	82 – 116	Sedang	2	14,29
4	49 – 82	Rendah	0	0,00
5	33 – 49	Sangat Rendah	0	0,00
Jumlah			14	100

Sumber: Data primer hasil pengolahan 2013

Berdasarkan Tabel 4.3, dapat diuraikan bahwa dari 14 responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini terdapat 12 responden atau 85,71 persen siswa yang memiliki nilai dengan kategori kenakalan remaja tinggi berada pada interval 116–149. Sebanyak 2 siswa atau 14,29 persen berada pada kategori kenakalan remaja sedang. Nilai rata-rata hasil *pre test* kenakalan remaja siswa sebesar 132,21 dan median sebesar 137 berada pada interval 116–149 dengan kategori kenakalan remaja Tinggi. Ini berarti bahwa Tingkat kenakalan remaja siswa SMA Negeri 8 Balikpapan sebelum pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management* berada pada kategori tinggi.

Gambaran penyesuaian diri siswa sesudah diberi perlakuan berupa konseling behavioral dengan teknik *self-management*, maka diberi instrumen untuk *Posttest*. Hasil pengolahan data penelitian dari hasil *posttest*, dikemukakan sebagai berikut:



Tabel 4.4 Distribusi Gambaran Tingkat Kenakalan Remaja Anggota Geng *Rabu Gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan Hasil Post tes

Statistik	Nilai Statistik
Sampel	14
Skor Ideal	165
Skor Tertinggi	117
Skor Terendah	74
Rentang Skor	43
Skor Rata-rata	95,50
Median	95,50
Modus	115
Standar Deviasi	16,48

Berdasarkan Tabel 4.4. di atas terlihat bahwa rata-rata skor kenakalan remaja siswa SMA Negeri 8 Balikpapan yang disebar ke dalam 33 item pernyataan, diperoleh bahwa skor kenakalan remaja siswa nilai minimum 74, nilai ini adalah skor terendah dari 14 responden. Nilai maksimum 117, nilai ini adalah skor tertinggi dari 14 responden. Nilai rata-rata sebesar 95,50, nilai ini menunjukkan arti bahwa suatu ukuran kecenderungan pemusatan nilai dari skor 14 responden. Nilai simpangan baku atau standar deviasi sebesar 16,48, nilai ini berarti ukuran variasi penyebaran data 14 responden terhadap nilai rata-ratanya. Median sebesar 95,50, nilai ini menunjukkan arti nilai letak yang berada pada pertengahan data 14 responden. Modus sebesar 115, nilai ini menunjukkan arti ukuran penyebaran yang terbesar frekuensinya dari data 14 responden. Data distribusi frekuensi dan persentase dapat dilihat pada Tabel 4.5.

Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi dan Persentase Kenakalan Remaja Remaja Anggota Geng *Rabu Gaul* Setelah Perlakuan

No.	Interval	Frekuensi	Persentase
1	109 – 117	5	35,71
2	100 – 108	1	7,14
3	91 – 99	2	14,30
4	82 – 90	1	7,14
5	74 – 81	5	35,71
<b>Jumlah</b>		<b>14</b>	<b>100</b>

Sumber : Hasil *Post tes*

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas, tampak bahwa skor jawaban siswa tentang kenakalan remaja setelah diberikan perlakuan berupa konseling behavioral diperoleh skor rata-rata sebesar 95,50 yang berarti berada pada jarak interval 91 – 99 dengan frekuensi 2 siswa ( 14,30 %). Frekuensi terbesar berada pada interval 109 – 117 dan interval 74 – 81 dengan frekuensi 5 siswa (35,71%). Frekuensi terendah berada pada interval 100 – 108 dan interval 82 – 90 dengan frekuensi sebanyak 1 orang (7,41%).

Penyebaran data berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas menunjukkan bahwa kecenderungan data yang berada di atas rata-rata dan di bawah rata-rata memiliki kecenderungan nilai yang sama atau berimbang, yakni sebesar 42,85%. Hal ini berarti bahwa data berada pada kategori sedang. Untuk lebih jelasnya tentang

kategori kenakalan remaja di SMA Negeri 8 Balikpapan dapat dilihat pada tabel 4.6 dengan mengacu pada pengkategorian yang dikemukakan oleh Azwar (2005).

Tingkat kenakalan remaja siswa yang terpilih sebagai sampel dalam penelitian diukur dengan menggunakan kategori pada tabel 3.4 dengan terlebih dahulu melakukan pembulatan pada ujung bawah dan batas bawah karena data hasil penelitian (posttest) tidak menggunakan angka desimal. Data distribusi kenakalan remaja dapat dilihat pada Tabel 4.6.

Tabel 4.6 Distribusi Tingkat Kenakalan Remaja Remaja Anggota Geng *Rabu Gaul* Sesudah Perlakuan

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	149 – 165	Sangat Tinggi	0	0,00
2	116 – 149	Tinggi	1	7,14
3	82 – 116	Sedang	8	57,15
4	49 – 82	Rendah	5	35,71
5	33 – 49	Sangat Rendah	0	0,00
Jumlah			14	100

Sumber: Data primer hasil pengolahan 2013

Berdasarkan Tabel 4.6, dapat diuraikan bahwa dari 14 responden yang menjadi sampel dalam penelitian ini terdapat 8 responden atau 57,15 persen siswa yang memiliki nilai dengan kategori kenakalan remaja sedang, berada pada interval 82 – 116. Sebanyak 5 siswa atau 35,71 persen berada pada kategori kenakalan remaja rendah. Nilai rata-rata hasil *pretes* kenakalan remaja sebesar 132,21 dan median sebesar 137 berada pada interval 116 – 149 dengan kategori kenakalan remaja Tinggi. Ini berarti bahwa Tingkat kenakalan remaja siswa SMA Negeri 8 Balikpapan sesudah

pemberian konseling behavioral teknik *self-management* berada pada kategori sedang.

Gambaran pengaruh penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota geng *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan dapat dilihat dari perbedaan hasil *pre test* dan *post test*. Perbedaan kenakalan remaja sebelum dan sesudah konseling behavioral dapat dilihat pada Tabel 4.7. berikut ini.

Tabel 4.7. Hasil Uji Deskriptif

Statistik	Nilai Statistik		Beda
	Pre Test	Post Test	
Sampel	14	14	-
Skor Tertinggi	148	117	31
Skor Terendah	105	74	31
Skor Rata-rata	132,21	95,50	36,71
Median	137	95,50	41,50
Modus	140	115	25
Standar Deviasi	12,96	16,48	3.52

Hasil uji deskriptif pada Tabel 4.7 menunjukkan informasi adanya perbedaan hasil analisis deskriptif data hasil *pretes* dan postes hasil skala kenakalan remaja anggota geng *rabu gaul* siswa di SMA Negeri 8 Balikpapan. Hasil deskriptif data statistik antara *prestes* dengan postes terdapat penurunan nilai. Nilai mean (rata-rata) *pretes* sebesar 132,22 sedangkan postes sebesar 95,50 dengan beda sebesar 36,71. Nilai median *pretes* sebesar 137 sedangkan postes sebesar 95,50 dengan beda sebesar 41,50. Nilai Maksimun hasil *pretes* sebesar 148 mengalami penurunan sebesar 31

pada pelaksanaan postes sebesar 117. Nilai minimum hasil *pretes* sebesar 105 mengalami penurunan nilai sebesar 31 pada pelaksanaan postes sebesar 74.

Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh konseling behavioral dengan teknik *self-management* dalam mengatasi kenakalan remaja anggota geng *rabu gaul* siswa di SMA Negeri 8 Balikpapan, maka diuji menggunakan Uji Wilcoxon dengan membandingkan perbedaan hasil analisis *pretes* dan postes hasil skala untuk mengatasi kenakalan remaja anggota geng *rabu gaul* siswa. Proses analisis data menggunakan bantuan program SPSS 18 dengan uji statistik Wilcoxon. Pengambilan keputusan berdasarkan probabilitas, dasar pengambilan keputusan adalah: Jika probabilitas  $> 0,05$ , maka  $H_0$  diterima, jika probabilitas  $< 0,05$ , maka  $H_0$  ditolak. Hasil Analisis Wilcoxon *pretes* dan *postes* kenakalan remaja anggota *rabu gaul* siswa di SMA Negeri 8 Balikpapan, dapat dilihat pada Tabel 4.9.

Tabel 4.9 Wilcoxon Signed Ranks Test Kenakalan Remaja Anggota *Rabu Gaul*

Nilai	N	Median	Standar Deviasi	Asymp. Sig.
Pre Test	14	137	12.96	.001
Post Test	14	95.50	16.48	.001

Tabel 4.9 Wilcoxon Signed Ranks Test Kenakalan Remaja Anggota *Rabu Gaul*

#### Ranks

Table 4.10 Test Statistik Kenakalan Remaja Anggota Geng *Rabu Gaul*  
Test Statistic<sup>b</sup>

	kenakalan Remaja Sesudah Perlakuan- Kenakalan Remaja Sebelum Perlakuan
Z	-3.298 <sup>a</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	.001

- Based on positive ranks.
- Wilcoxon Signed Ranks Test

Hasil analisis SPSS 18 diperoleh nilai  $Z_{hitung} = -3,298 > t_{tabel} = 1,699$  dan nilai Sig. (1 tailed) adalah  $(p) 0,001 < 0,05$ , sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, artinya ada perbedaan hasil kenakalan remaja anggota geng *rabu gaul* sebelum dan sesudah pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management* di SMA Negeri 8 Balikpapan. Ini berarti bahwa perbedaan tersebut akibat dari pengaruh pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota geng *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan berbunyi "ada pengaruh penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota geng *rabu gaul* siswa SMA Negeri 8 Balikpapan" dinyatakan diterima.

### **Pembahasan**

Perilaku yang muncul sebelum adanya perlakuan adalah seringnya berkelahian antara remaja yang termasuk dalam anggota *rabu gaul*, hal itu disebabkan karena saat remaja berada di sekolah sering terjadi saling mengejek, saling menantang untuk berkelahi, saling pamer, dan mudah tersinggung. Setelah penanganan dari tim tatib dan wali kelas, maka terjaring 14 orang yang termasuk dalam pelanggaran berat berupa berkelahi di sekolah.

Penggunaan konseling kelompok dipilih karena adanya harapan dapat terjadi dinamika kelompok yang harmonis, menciptakan sifat keterbukaan antara anggota kelompok, dan harapan saling memberikan dukungan antara anggota kelompok. Dalam kegiatan ini konselor menggunakan teknik-teknik verbal dan nonverbal serta menggunakan latihan-latihan yang terstruktur. Isi dan pokok pembicaraan dalam konseling kelompok sebagian besar ditentukan oleh anggota-anggotanya. Peranan konselor yang utama dalam konseling kelompok adalah sebagai pemimpin kelompok

yang bertugas menjadi fasilitator dalam bentuk mendorong interaksi antara konseli dalam kelompok dan membantunya untuk saling belajar, dan mendorong mereka untuk dapat mewujudkan pikiran-pikiran mereka dalam rencana-rencana yang nyata. Pemimpin kelompok memerankan peran tersebut dengan mengajarkan kepada anggota kelompok untuk memusatkan perhatian pada masalah-masalah yang terjadi pada saat sekarang dan mengidentifikasi harapan-harapan anggota secara individu untuk membicarakannya dalam kelompok.

Penerapan *Self-management* merupakan proses pengendalian diri terhadap pikiran, ucapan, dan perbuatan yang dilakukan, sehingga mendorong anggota kelompok pada penghindaran diri terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan perbuatan yang baik dan benar serta mampu berperilaku positif sejak dini, dalam hal ini adalah terjadinya perkelahian. Prosedur terstruktur menggunakan latihan pemantauan diri (*self-monitoring*), pengendalian rangsangan (*stimulus-control*), penghargaan diri sendiri (*self-reward*).

Penelitian diawali dari studi pendahuluan terhadap siswa yang melakukan pelanggaran berat di sekolah berupa perkelahian, disertai juga himpunan data berupa catatan referral, catatan kejadian, kartu konseling siswa, buku pribadi siswa yang berasal dari tim tatib, wali kelas, guru kelas dan guru BK. Dari studi pendahuluan tersebut maka ditetapkan 14 siswa yang layak menjadi subjek penelitian dan mengikuti tujuh kali perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Sebelum diberi perlakuan anggota kelompok mengikuti *pre test* dan sesudah perlakuan diberi perlakuan anggota kelompok diberi *post test*. Secara keseluruhan terdapat 10 kali pertemuan. 1 kali pertemuan *pre test*, 1 kali pertemuan pembentukan

kelompok, 7 kali pertemuan konseling kelompok dengan teknik *self-management*, 1 kali pertemuan *pos test*.

Selama dalam proses perlakuan konseling kelompok, peneliti didampingi oleh Ibu Anting Pramusekar, S.Pd selaku guru BK untuk menilai reaksi-reaksi dan partisipasi melalui pengamatan secara langsung melalui observasi. Aspek-aspek observasi ditentukan dari pendapat Cormier (2009) dengan pertimbangan karena aspek tersebut merupakan pendapat ahli yang telah paten, sehingga dapat dijadikan acuan penerapan dan penilaian obeservasi konseling kelompok dengan teknik *self-management*.

Berdasarkan hasil penelitian dengan analisis data deskriptif menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kenakalan remaja siswa sebelum dan sesudah penerapan konseling behavioral. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat kenakalan remaja siswa SMA Negeri 8 Balikpapan sebelum pemberian konseling behavioral teknik *self-management* berada pada kategori tinggi.

Temuan ini sejalan dengan pendapat Suryono Sukanto (1976: 37) bahwa masalah kenakalan remaja bukanlah masalah yang berdiri sendiri, akan tetapi merupakan bagian dari masalah-masalah sosial lainnya yang dihadapi oleh masyarakat. Suatu perbuatan disebut kenakalan apabila perbuatan-perbuatan tersebut bertentangan dengan norma-norma yang ada pada masyarakat dimana individu hidup, suatu perbuatan yang anti sosial dimana didalamnya terkandung unsur-unsur anti normatif.

Tingkat kenakalan remaja anggota *rabu gaul* SMA Negeri 8 Balikpapan sesudah pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management* berada pada kategori sedang. Kenakalan remaja yang dialami oleh anggota geng *rabu gaul*



mengalami penurunan, yang disebabkan oleh pengaruh pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Willis (2004: 70) yang mengatakan bahwa tujuan konseling behavioral adalah untuk membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat. Tujuan lain terapi behavioral adalah untuk memperoleh perilaku baru, mengeliminasi perilaku maladaptif dan memperkuat serta mempertahankan perilaku yang diinginkan.

Cormier dkk (2009) mengemukakan bahwa *self-management* adalah suatu proses yang dilakukan oleh individu dalam mengarahkan perilakunya dengan menggunakan suatu siasat (teknik) atau kombinasi siasat terapi agar mampu berperilaku positif dan produktif. Hal yang hampir sama juga dikemukakan oleh Kazdin (Harrison, 2005) yang mendefinisikan manajemen diri atau *self-management* sebagai penerapan prinsip-prinsip perilaku terhadap perilaku sendiri, Kazdin lebih jauh mengatakan bahwa *self-management* merupakan teknik-teknik dimana seorang individu (agen perubahan perilaku) mengelola kemungkinan untuk mengubah perilaku individu lain (konseli).

Hasil temuan ini didukung pula oleh pendapat Nurzaakiyah & Budiman (2011: 16) menyatakan bahwa tujuan konseling ada lima antara lain, 1) Memberikan peran yang lebih aktif pada siswa dalam proses konseling, 2) Keterampilan siswa dapat bertahan sampai di luar sesi konseling, 3) Perubahan yang mantap dan menetap dengan arah prosedur yang tepat, 4) Menciptakan keterampilan belajar yang baru sesuai harapan, 5) Siswa dapat mempola perilaku, pikiran, dan perasaan yang diinginkan.

Hasil penelitian menunjukkan ada perbedaan hasil kenakalan remaja *rabu gaul* sebelum dan sesudah pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management* siswa di SMA Negeri 8 Balikpapan. Perbedaan tersebut akibat dari pengaruh pemberian konseling behavioral terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* di SMA Negeri 8 Balikpapan. Hipotesis yang diajukan berbunyi "ada pengaruh penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota geng *rabu gaul* SMA Negeri 8 Balikpapan" dinyatakan diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan pendapat Dattilio dan Freeman (Corey, 2009: 291) yang mengemukakan bahwa terapis kognitif bertujuan untuk mengajarkan konseli bagaimana menjadi terapis bagi dirinya sendiri. Proses pengajaran meliputi menyediakan informasi bagi konseli tentang bagaimana mempresentasikan masalah mereka dan mencegah masalah itu terulang kembali. Oleh karena itu terapis atau konselor diharapkan mencari keyakinan yang dogmatis dalam diri konseli dan secara akurat mencoba menguranginya, sehingga tujuan utama dari terapi perilaku kognitif adalah meningkatkan kesadaran individu terhadap keyakinan irasional menjadi keyakinan yang lebih akurat, adaptif dan berbasis realitas.

Berbagai pendapat di atas memperkuat hasil akhir dari perlakuan konseling kelompok dengan *self-management* kepada 14 orang remaja yang sering melakukan perkelahian di sekolah dan termasuk dalam anggota *rabu gaul*, bahwa terjadi perubahan perilaku kenakalan remaja berupa perkelahian dari kategori tinggi menjadi kategori sedang setelah perlakuan konseling kelompok dengan teknik *self-management*. Perilaku yang muncul setelah perlakuan adalah terlihat berperilaku positif dari setiap individu anggota kelompok, contoh; sopan dalam berbicara, tidak menyela pembicaraan teman, bisa mengontrol emosi, patuh terhadap perintah,

bersikap tenang di dalam kelas. Serta terjalin pula hubungan yang harmonis antara anggota kelompok, contoh; saling bertegur sapa, lebih peduli lingkungan, suka berdiskusi, suka bersendagurau, mengadakan kegiatan sosial bersama dan sering berkumpul bersama disela-sela istirahat sekolah.

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa: terdapat pengaruh yang signifikan penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* terhadap kenakalan remaja anggota *rabu gaul* SMA Negeri 8 Balikpapan. Dimana mengalami penurunan dari kategori tinggi sebelum pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management* menjadi kategori sedang setelah pemberian konseling behavioral dengan teknik *self-management*.

### **Saran-Saran**

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di atas, diajukan saran-saran sebagai berikut:

1. Bagi Sekolah , diharapkan memfasilitasi penerapan konseling behavior teknik *self-management* secara berkesinambungan kepada semua siswa. Terutama kepada siswa yang mempunyai perkumpulan atau komunitas.
2. Bagi Konselor, diharapkan menerapkan konseling kelompok atau individu dengan teknik *self-management* untuk menyelesaikan permasalahan siswa yang terkait dengan interaksi pergaulan.
3. Bagi peneliti selanjutnya, yang berminat untuk meneliti penerapan konseling behavioral dengan teknik *self-management* yang dapat dihubungkan dengan

variabel terikat lainnya atau variabel kenakalan remaja dapat dikaitkan dengan bebas pada variabel lainnya.

### **Daftar Pustaka**

- Azwar, S. 2005. *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Corey, G. 2004. *Theory and Practice of Group Counseling*. USA: Thomson Brooks/Cole
- Cormier, W. H. dan Cormier L. S. 1985. *Interviewing Strategies For Helpers Fundamental Skill and Behavioral Interventions*. 2 ed. Monterey, California: Publishing Company.
- Cormier, L.S. 2009. *Interviewing For Helper Skill and Cognitif Behavior Intervennsion*. Jakarta: Publishing Company.
- Kartono, K. 2003. *Psikologi Sosial*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Kazdin, Alan. E. 1994. *Behavior Modification in Applied Setting*. Cole Publishing Company.
- Nurzaakiyah, S. 2011. *Tehnik Self-Management dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*. <http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR.PSIKOLOGI>. diunduh 24 Maret 2013
- Sarwono, S.W. 2002. *Pengantar Umum Psikologi*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Sinring, A. 2011. *Teori Dan Aplikasi Konseling*. Makassar: Badan Penerbit UNM
- Sukanto, S. 1996. *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: Grafindo
- Willis, S. 2004. *Problem Remaja dan Pemecahannya*. Bandung: Aksara.
- Dini Anida Mekarsari**, lahir di Balikpapan, 23 Oktober 1985. Lulus Program Studi Bimbingan dan Konseling tahun 2007, Lulus Pendidikan Profesi Konselor tahun 2009. Lulus Magister pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar tahun 2013.